

SU Salud

Departamento de Servicios de Salud del Condado de Los Angeles • Salud Pública

Volumen VII; Número 4: Verano 2005

Prepárese contra los bichos del verano



reducir el riesgo que pueden presentar.

Arañas

Las arañas jóvenes aparecen en la primavera. La única araña en todo el Condado de Los Angeles que es considerada un riesgo para la salud es la viuda negra hembra. Las arañas construyen sus telas debajo de los muebles del jardín, alrededor de los filtros de las piscinas, debajo de los cobertizos, adentro de los edificios de almacenaje o en las esquinas de nuestros garajes. Si bien los colmillos de la viuda negra hembra son pequeños, su veneno neurotóxico produce muchísimo dolor en la mayoría

de los casos, así como fiebre, elevación de la presión arterial, sudoración intensa y náuseas.

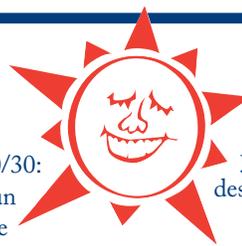
Si sospecha que ha sido picado por una viuda negra, lave el área de la picadura con jabón y agua y consulte a un médico inmediatamente.

Es aconsejable aprender a reconocer la telaraña característica de la viuda negra e inspeccionar semanalmente las propiedades con una linterna. Estas telarañas se encuentran más frecuentemente en un área de 18 pulgadas del suelo. Las arañas salen a la telaraña a medida que avanza la noche y cuelgan hacia abajo mientras esperan que sus presas tropiecen en sus telas. Se puede rociar a las arañas con pesticidas de uso doméstico o se las puede arrojar al suelo con una escoba y aplastarlas.

A pesar de que frecuentemente son de gran tamaño, tienen cuerpos peludos o hacen telarañas gigantes, el resto de las arañas que vemos son relativamente inofensivas. Si los colmillos son lo suficientemente largos para penetrar la piel humana, el veneno producirá una reacción leve a moderada que se cura en dos semanas o menos. Debido a que se sabe que los colmillos de las arañas contienen un alto contenido de bacterias, las infecciones causadas por las picaduras son un riesgo mayor a la salud que el veneno. Lave inmediatamente cualquier picadura con jabón y agua y aplique un antiséptico. Comuníquese con un médico si aparecen signos de infección.

Continuación en la página 4

DIVERSIÓN EN EL SOL



En los meses de verano en el Sur de California nuestros niños pueden pasar muchas horas al sol y en la piscina. Para mantenerlos protegidos y sanos, estas son algunas sugerencias útiles recomendadas por la Academia Americana de Pediatría:

Cuidado al sol:

Bebés menores de 6 meses: La piel de los bebés es más delgada que la de los adultos y requiere protección extra del sol. Vista a los bebés con pantalones largos livianos y camisas de manga larga. También se recomienda el uso de sombreros con ala. Si no tiene la ropa y la sombra adecuadas, aplique una pequeña cantidad de protector solar en áreas pequeñas, como en la cara y la parte de arriba de las manos del bebé.

Niños pequeños: Use la regla 30/30:

Aplique un protector solar con un SPF (factor de protección solar) de 30 por lo menos 30 minutos antes de ir afuera. Recuerde usar protector solar incluso en los días nublados.

Niños mayores:

La mejor defensa contra el sol es cubrirse. Use un sombrero con un ala de tres pulgadas o una visera hacia adelante, anteojos de sol que bloqueen 99 al 100% de los rayos ultravioletas y ropa de algodón con trama cerrada. Permanezca en la sombra siempre que sea posible y evite exponerse al sol durante las horas de mayor intensidad (de 10 a.m. a 4 p.m.). Use un protector solar con un SPF 15 o mayor. Asegúrese de aplicarse suficiente protector solar

y vuelva a aplicarlo cada dos horas o después de nadar o sudar.

El estrés por calor y los niños:

Cuando hace mucho calor y la humedad es alta, los niños deben reducir la intensidad de las actividades al aire libre (como deportes, caminar por senderos o andar en bicicleta) que duran 15 minutos o más. Los niños deben estar bien hidratados antes de comenzar una actividad física prolongada. Durante la actividad, asegúrese de que su niño beba agua o una bebida deportiva cada 20 minutos, incluso si no tiene sed. La ropa deberá ser de colores claros y liviana y limitarse a una capa de material absorbente. Reemplace las prendas sudadas con otras secas.

Continuación en la página 4

Información sobre el Virus del Nilo Occidental

¿Qué es el Virus del Nilo Occidental?

El Virus del Nilo Occidental (VNO) es un virus que puede ser transmitido por mosquitos infectados a pájaros y seres humanos y causar una enfermedad grave o la muerte. En los EE.UU., el VNO se ha convertido en una epidemia estacional que recrudece en el verano y continúa en el otoño, cuando el número de mosquitos es alto. En 2004, el Condado de Los Angeles (excluyendo las ciudades de Long Beach y Pasadena) tuvo 309 casos de VNO confirmados, 13 de los cuales resultaron en muerte.

¿Cómo se contrae el Virus del Nilo Occidental?

Generalmente, el VNO es transmitido a las personas por mosquitos infectados. Varias especies de mosquitos portan el virus pero muy pocos de ellos realmente están infectados. Un mosquito se infecta por alimentarse de un pájaro que tiene el virus en su sangre. El virus vive en el mosquito y se transmite cuando el insecto pica a una persona o animal. El virus es más corriente de mayo a octubre, cuando el número de mosquitos tiende a ser mayor.

En unos pocos casos el VNO ha sido transmitido por transfusiones de sangre, trasplantes de órganos, lactancia materna y de la madre al bebé durante el embarazo. Actualmente se analiza la presencia de VNO en los órganos y la sangre y el uso de los mismos es seguro.

Es importante notar que el VNO no se transmite por contacto casual como tocar o besar a una persona infectada, un pájaro u otro animal.

¿Cuáles son los síntomas en las personas de la infección con el Virus del Nilo Occidental?

La mayoría de las personas no tienen ningún síntoma: El 80% de las personas que están infectadas con el VNO no tienen síntomas y se recuperan por su cuenta.

Σ Algunas personas tienen síntomas leves: El 20% de las personas que están infectadas con el virus tienen síntomas que varían de leves a graves, entre ellos: Fiebre, dolor de cabeza, náuseas, dolor de cuerpo, urticaria y ganglios linfáticos hinchados. Estos síntomas generalmente desaparecen en unos pocos días, pero algunas personas pueden continuar enfermas por más tiempo.

Pocas personas tienen síntomas graves: Se estima que 1 de cada 150 personas infectadas con el VNO tendrá una enfermedad grave, entre ellas meningitis o encefalitis (inflamación del cerebro) e incluso muerte. Los ancianos y las personas cuyo sistema inmunológico está debilitado (por ejemplo personas con VIH/SIDA o diabetes) son particularmente susceptibles a desarrollar síntomas graves. No hay un tratamiento específico para la

infección con el VNO, sin embargo el cuidado de apoyo es importante.

Consulte a su proveedor de atención médica si piensa que está infectado con el VNO.

¿Pueden los animales contraer el Virus del Nilo Occidental?

Un mosquito infectado puede picar a cualquier animal, pero no todos los animales se enferman. La enfermedad frecuentemente afecta a los pájaros y los caballos.

Los mosquitos principalmente contraen el virus de pájaros salvajes. Se ha informado infección en más de 70 especies de pájaros. Si bien muchos pájaros que están infectados con el VNO no parecerán estar enfermos, en algunos el virus puede enfermarlos gravemente y causarles la muerte. Las enfermedades más graves se ven entre los grajos, los arrendajos, los cuervos y las urracas.

Los caballos también son susceptibles al VNO. El virus puede causar inflamación del cerebro (encefalitis) pero el CDC informa que los caballos pueden recuperarse de la infección con el VNO. La enfermedad no parece ser específica para una raza o edad equina en particular. La mejor manera de proteger a los caballos del VNO es mediante la vacunación.

¿Puedo prevenir el VNO?

La mejor manera de protegerse a usted y a su familia es evitando las picaduras de mosquitos.

- Evite las actividades al aire libre al amanecer y al anochecer durante la estación de mosquitos (de mayo a octubre). Esto es particularmente importante para los ancianos y las personas crónicamente enfermas. Si tiene que estar afuera, recuerde usar pantalones largos y camisas de manga larga.
- Cuando esté afuera, aplique sobre su piel expuesta un repelente para insectos que contenga DEET. Hay repelentes con 10 a 30% de DEET para adultos y niños mayores de 2 meses de edad.
- Asegúrese de que las puertas y las ventanas tengan mosquiteros que cierren bien para evitar que los mosquitos entren a la casa. Repare o reemplace los mosquiteros que tengan cortes o agujeros.
- Elimine el agua estancada en su propiedad. Cambie el agua en las piscinas portátiles para niños, los platos para mascotas y los baños para pájaros dos veces por semana.
- Coloque peces que comen larvas de mosquitos en los estanques permanentes.
- Asegúrese de drenar apropiadamente las canaletas del techo. Limpie las canaletas tapadas en primavera y otoño.

- Cubra los cubos de basura y de reciclado para que no les entre agua en donde los mosquitos puedan reproducirse.

¿Qué debo hacer si veo un pájaro muerto?

El conteo de los pájaros muertos ayuda a Salud Pública a llevar un registro de la enfermedad en el condado. Si encuentra un pájaro muerto, llame a Salud Pública Veterinaria del Condado de Los Angeles al 1-877-747-2243 o al Departamento de Servicios de Salud de California al 1-877-WNV-BIRD

¿Tiene un problema de mosquitos?

Los residentes pueden comunicarse con su distrito local para control de mosquitos/vectores:

Gran Los Angeles

(562)-944-9656

or www.glacvdc.org

Lado Oeste Condado de Los Angeles

310-915-7370

or www.lawestvector.org

Compton Creek

(310) 639-7375

Antelope Valley

(661)-942-2917

or www.avmosquito.org

San Gabriel Valley

(626)-814-9466

or www.sgvmosquito.org

Ciudad de Long Beach

(562)-570-4132

Ciudad de Pasadena

(626)-744-6004

Para obtener más información, comuníquese con: El departamento de salud del condado al 1-800-975-4448 o www.lapublichealth.org

Consejos de seguridad para la comida del verano

Cuando hace calor generalmente pensamos en brochetas a la parrilla, ensalada de papas y ese plato familiar especial con la salsa secreta que sólo usted sabe preparar. Pero cualquier picnic, asado o excursión a la playa puede arruinarse rápidamente si alguien se intoxica con la comida. La intoxicación por alimentos puede ocurrir después de comer comida contaminada con virus, bacterias y parásitos. Los síntomas comunes de la intoxicación por alimentos incluyen diarrea, retorcijones, deshidratación, vómitos y fiebre. La mayoría de los problemas resultan de que la comida se enfría cuando debe mantenerse caliente o por no cocinar algunos alimentos lo suficiente, como el pollo y otros tipos de carne. Siga estas sugerencias para protegerse a usted y a su familia.

Las compras

Carne, lácteos, huevos y pescado crudos:

- Siempre controle la fecha de vencimiento en la etiqueta y nunca compre pescado o carne que tenga un color extraño u olor raro. Es importante fijarse en la fecha de vencimiento y el aspecto del pescado y la carne porque no es suficiente basarse solamente en el color de la carne.
- Compre huevos que estén limpios y sin rajaduras. Deben ser huevos de calidad A o AA.
- No compre pavos o pollos que ya estén rellenos.
- Cuando vaya al mercado ponga estos productos últimos en el carrito.
- Colóquelos en su coche en un refrigerador portátil si le va a tomar más de una hora llegar a su casa.

Frutas:

- No compre frutas que tengan la cáscara rajada (las bacterias pueden introducirse en la fruta por una abertura en la cáscara).
- Siempre compre cidras y jugos que estén pasteurizados.

Alimentos que requieren refrigeración:

- Masas rellenas con crema o natillas, pasteles y puddings.
- Cualquier plato hecho con salsa de crema.
- Carne, aves, pescado y mariscos.
- Aderezos para aves y carne.
- Sándwiches y rellenos para sándwich.
- Cualquier comida hecha con carne, leche o huevos.

Cómo guardar la comida

Refrigeración y congelamiento:

- Para evitar que las bacterias se multipliquen en su refrigerador y congelador, su refrigerador deberá estar a 40 grados Fahrenheit o 5 grados Celsius. El congelador deberá estar a 0 grados Fahrenheit o menos.
- Coloque los huevos en un estante en el refrigerador. La puerta del refrigerador no mantiene los huevos lo suficientemente fríos.
- Coloque la carne y el pescado en recipientes sellados separados para que sus jugos no entren en contacto con otros alimentos.

- Congele o cocine la carne y el pescado crudos dentro de dos días de comprarlos.
- Las carnes molidas crudas se pueden guardar en el congelador por un máximo de cuatro meses.
- Congele la carne cocinada por un máximo de tres meses.
- No refrigere las aves y el relleno juntos. Quite el relleno y guárdelo por separado.
- Después de cocinar, guarde los restos de comida en el refrigerador lo antes posible.
- Coma los restos dentro de 3 a 5 días. Tire la comida si ha estado en su refrigerador por más tiempo.

Preparación y cocción

Carne, pescado y productos de huevo crudos:

- Siempre lávese bien las manos con jabón y agua antes y después de manipular estos productos.
- Mantenga la carne cruda y sus jugos separados de la otra comida sobre la mesada de la cocina.
- Utilice utensilios separados para servir estos alimentos si han sido usados para cocinar carne, huevos y pescado crudos.
 - Utilice distintos platos para la carne, el pescado y los huevos crudos y cocidos.
 - Descongele la carne y el pescado en el refrigerador o el horno a microondas. Nunca los deje afuera a temperatura ambiente. Cocine los productos descongelados inmediatamente.
 - No deje huevos crudos a temperatura ambiente por más de dos horas.
 - Cocine la carne hasta que el centro ya no esté rosado y los jugos tengan un color claro.
 - En el horno a microondas, rote y revuelva todas las carnes a la mitad de la cocción.

Frutas y verduras

- Antes de comer frutas y verduras, frote la cáscara con agua, incluso si las va a pelar. Esto quitará cualquier pesticida y tierra que tengan, y también evitará que al cortarlas las bacterias se transfieran de la cáscara al interior de la fruta o la verdura.
- Quite las hojas externas de las verduras de hoja como la espinaca y la lechuga.



La intoxicación por alimentos ocurre después de ingerir alimentos contaminados por bacterias, parásitos o virus.

Guía de temperatura para cocinar distintos alimentos:

- La temperatura mínima de cocción interna que se necesita es:
 - Carne molida, picada y desmenuzada (res, ternera, cordero o puerco) a 155-157 °F.
 - Huevos a 145 °F.
 - Puerco y productos de puerco a 155 °F.
 - Aves y productos rellenos a 165 °F.
 - Cuando use un horno a microondas para cocinar, añada 25 °F a cada producto listado anteriormente y déjelo reposar durante 2 minutos antes de servirlo.
- Mantenga calientes las comidas a o por arriba de 135 °F hasta servir las.
- No manipule comida si tiene un corte, una quemadura o un divieso infectado o cualquier otra infección. Use curitas y guantes apropiados.

Limpieza

- Lave las tablas de cortar con agua caliente jabonosa. Desinfectelas con una solución de limpieza casera mezclando una cucharadita de blanqueador con cloro en un cuarto de galón de agua. Enjuague bien la tabla de cortar para quitarle todo el residuo de cloro. Seque las tablas al aire.
- No use tablas de cortar viejas que tengan rajaduras o surcos profundos. Las bacterias se esconden en esos lugares.
- No use un repasador para limpiar jugo de carne de sus manos. Las bacterias pueden pasar a otros alimentos si se vuelve a usar el repasador. Lave el repasador en agua caliente.
- Después de preparar y cocinar los alimentos limpie las mesadas con un producto de limpieza comercial para cocina.
- Las esponjas atraen bacterias y permanecen húmedas por más tiempo. Use paños más delgados para platos que se sequen más rápidamente.
- Limpie periódicamente el fregadero, el sumidero y la trituradora de basura con un limpiador comercial para cocina.

Prepárese contra los bichos del verano...Continuación de la página 1

Avispas

Las avispas de papel tienen aproximadamente 3/4 pulgadas de largo y son más largas que anchas. Los nidos en forma de sombrillas están suspendidos por un tallo corto de la parte inferior de salientes colgantes como en los aleros de las casas o los toldos de los patios. Las colonias son generalmente pequeñas y sólo contienen unas pocas docenas de avispas, las cuales dejan el nido durante el día para buscar orugas y alimentar a las avispas jóvenes. Cuando se ocupan del nido y de la colonia en desarrollo, las avispas de papel son fácilmente provocadas por movimientos repentinos cerca del nido y picarán en forma agresiva y repetida.

El control se realiza mejor durante la primavera, cuando los nidos son pequeños y contienen menos avispas. Los rociadores para avispas que disparan un chorro largo y fuerte de líquido al nido pueden utilizarse más eficazmente al anochecer, cuando todas las obreras están en el nido. Quite el nido después de realizar un control. Puede ser necesario inspeccionar semanalmente la casa y la propiedad durante la primavera y al comienzo del verano para evitar que las reinas nuevas hagan nidos.

La avispa pintas amarillas es otro tipo común de avispa. Su cuerpo es más robusto y un poco más corto que el de la avispa de papel, y su abdomen es amarillo con barras negras marcadas

y pintas. Las avispas pintas amarillas más comunes en el país prefieren construir grandes nidos de papel en el suelo. También construyen nidos adentro de las paredes de las estructuras, cuando pueden ingresar a huecos internos por rajaduras o agujeros. Las colonias son iniciadas al comienzo de la primavera, generalmente por una sólo reina, y crecen rápidamente para incluir varios miles de obreras.

Las obreras requieren una dieta rica en energía y son atraídas por las frutas demasiado maduras o podridas. También buscan proteínas para las jóvenes en desarrollo. Las avispas pintas amarillas son atrevidas y causan una picadura dolorosa. Su constante búsqueda de dulces o carnes puede arruinar rápidamente un picnic o una reunión al aire libre.

Cómo atrapar avispas

En las áreas en donde es común encontrar un número excesivo de avispas, se debe colocar una abundante cantidad de trampas para avispas al comienzo de cada primavera y mantenerlas durante todo el verano. Las trampas que se colocan ya avanzada la temporada tienen poco efecto para reducir las poblaciones de avispas. Ocasionalmente se puede ubicar los nidos observando a las avispas cuando entran o salen de un agujero en el suelo o en una pared. Debido a que el nido puede contener miles de obreras, y cada una de ellas es capaz de producir múltiples picaduras, es mejor llamar a un profesional para

control de insectos.

Abejas de miel y abejas de miel africanizadas

La mayoría de la gente puede reconocer fácilmente a las abejas de miel. En la naturaleza ellas construyen colonias en los huecos de los árboles o en otros lugares protegidos. En los barrios residenciales ponen sus nidos en los espacios debajo de las casas, huecos en las paredes, chimeneas o cobertizos. Como no se puede distinguir fácilmente entre la temperamental y fácilmente provocada abeja de miel africanizada y las variedades europeas que por siglos han colonizado Norte América, cualquier colmena de abejas potencialmente puede albergar la variedad africanizada.

Inspeccione periódicamente la presencia de colmenas en las propiedades. Si sospecha que hay una colmena en su propiedad, no intente acercarse a la misma ni eliminar las abejas. Comuníquese lo antes posible con un profesional de control de insectos, quien tiene el equipo y el entrenamiento adecuados.



DIVERSION EN EL SOL...Continuación de la página 1

Seguridad en la piscina:

Cada vez que haya bebés o niños pequeños en o alrededor del agua, un adulto deberá estar presente a la distancia de un brazo proporcionando "supervisión de contacto". Nunca deje solos a los niños en o cerca de una piscina, ni siquiera por un momento. Instale una cerca de por lo menos 4 pies de altura alrededor de todos los lados de la piscina. Asegúrese de que las puertas hacia la piscina se cierren y traben por sí mismas a una altura que los niños no puedan alcanzar. Tenga equipo de rescate (un salvavidas o un palo largo con un gancho) y un teléfono portátil cerca de la piscina, pero evite el uso de artículos inflables para nadar como "floties". Estos no son sustitutos para los chalecos salvavidas aprobados y pueden darles a los niños un falso sentido de seguridad. Los niños que saben nadar tienen menor riesgo de ahogarse. Puede encontrar clases de natación en la piscina de su comunidad.

Seguridad contra insectos:

Enseñe a sus niños a evitar las áreas en donde anidan o se congregan insectos, como en charcos de agua estancada, comidas destapadas y jardines con flores. Evite vestir a su niño con ropa de colores brillantes o telas floreadas y no use en su niño jabones perfumados, perfumes o lacas para el cabello. Si a su niño lo pica un insecto puede extraer el aguijón visible. Con mucha suavidad, empujelo horizontalmente con una tarjeta de crédito o su uña.

Los repelentes contra insectos que contienen DEET son los más eficaces. La concentración de DEET en los productos puede variar de menos de 10 por ciento a más de 30 por ciento. La concentración máxima de DEET que actualmente se recomienda para bebés y niños es de 30 por ciento, concentración en la que los beneficios del DEET son máximos. La concentración de DEET varía significativamente de un producto a otro, por eso, lea las etiquetas de todos los productos que compra. No use DEET en niños menores de 2 meses.



Su Salud es publicada trimestralmente por el L.A. County Department of Health Services, Salud Pública. Usted puede hacer copias de este boletín.

Junta de Supervisores del Condado de Los Angeles



Gloria Molina
Yvonne Brathwaite Burke
Zev Yaroslavsky
Don Knabe
Michael D. Antonovich

Thomas L. Garthwaite, MD

Director de Servicios de Salud y Oficial Principal Médico

Fred Leaf

Oficial Principal en Operaciones

Jonathan E. Fielding, MD, MPH, MBA

Director de Salud Pública y Oficial de la Salud

Maria Iacobo

Director, DHS Communications

Shirley Kwok: Editor Principal

Alan Albert: Diseño gráfico y Producción

Mary Louise Garcia: Administración

Colaboradores:

Gail VanGordon

DHS Communications

241 N. Figueroa Street, Room 348

Los Angeles, CA 90012

213/240-8144 • Fax 213/481-1406

www.ladhs.org